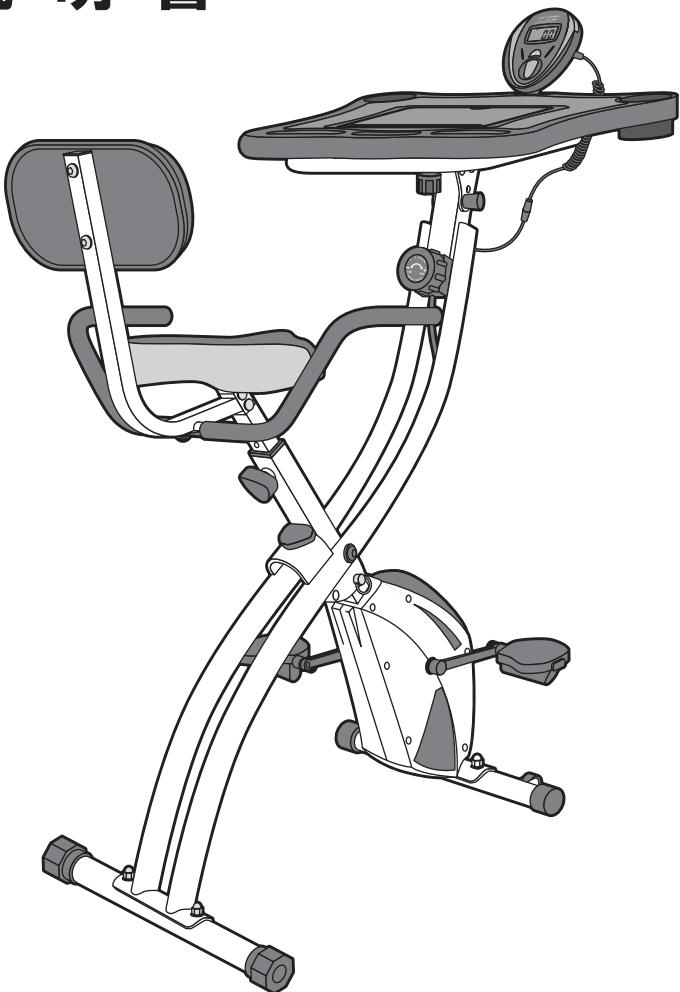
ALINCO FITNESS

品名
ながらバイク4518
型式
AFB4518
取扱説明書

安全にご使用していただくために

取扱説明書をよくお読みいただき、内容を十分理解された上でご使用ください。
● 改良のため、デザイン・仕様を一部変更している場合があります。ご了承ください。

ご使用前に必ずお読みください

この度は、ながらバイク４５１８「ＡＦＢ４５１８」をお買い上げいただきまして、誠にありがとうございました。
この取扱説明書は、本製品の組立と使用上の注意及び警告事項について詳しく記載しています。
本製品をご使用になる前には、必ずこの取扱説明書をよくお読みいただき、事故が起こらないよう、記載内容にしたがって正しくお使いください。また、お読みになった後も、必要な時にいつでも調べられるよう、すぐに取り出せる場所へ大切に保管してください。なお、**本製品のご使用制限は体重９０kg以下・連続使用時間３０分までとなります。**（機器の連続使用によって熱を帯びた部品を冷却し、故障を防止するため、また、末永くご使用いただくため、**連続使用後、約1時間は本製品を休ませてください。**）
●無断の複製は固く禁じます。

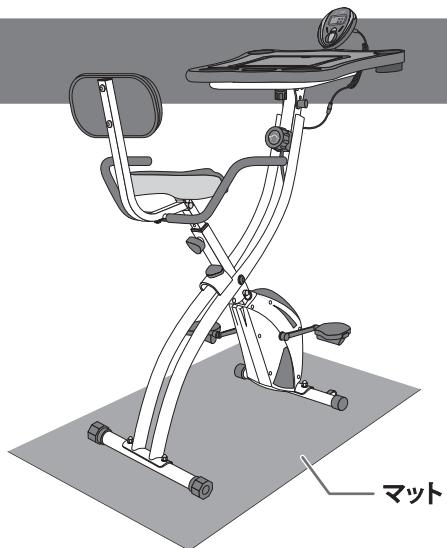
INDEX

⚠ 本製品のご使用は、注意を怠ると大変危険です！

家庭で行うトレーニングは、ちょっとした不注意で大きな事故につながります。
本書に記載されている内容を守り、自己の責任のもとでトレーニングを行ってください。
お客様の不注意によるいかなる事故も、弊社としましては一切の責任を負いかねますのでご了承ください。

⚠ 床面保護について

必ず床面保護マットを敷く

使用中および製品の移動・保管の際には必ず床面を保護するマットなどを敷いてください。直接床材の上で設置や保管をした場合、床面の材質（塩化ビニル製など）によっては床材が変色する場合があります。（弊社では専用マットを別売しております。）

警告・注意事項

安全のために、必ずお守りください。

取扱説明書の警告及び注意内容は、危険の度合によって次の2段階に分けています。
表記されている内容をよく理解していただき、取扱説明書にしたがった使用法で点検・運動を行ってください。

⚠ 警　告	⚠ 注　意
記載されている内容を守らなければ、死亡や傷害事故が生じる危険のあることを示します。	記載されている内容を守らなければ、ケガや製品が破損するおそれのあることを示します。 ・破損したままで使用しますと、傷害事故の原因になります。

絵表示の意味

- 絶対におこなわないでください。
- 分解をしないでください。
- 必ず指示に従い、おこなってください。
- 確認をしてください。

本書記載の警告及び注意事項を遵守されずにご使用されて生じた、いかなる事故につきましても、弊社としましては一切の責任を負いかねますのでご了承ください。
また、本書記載の警告及び注意事項に該当すると思われる場合は本製品の組立及び使用はせず、ただちに弊社カスタマーサービス課へお問い合わせください。

●各ページには安全にご使用いただくための注意点も表記しております。よくお読みいただき、記載している内容を十分ご理解の上、ご使用ください。

警告・注意事項

使用前の警告・注意事項

警　告

- 本製品は家庭用の自転車エルゴメーター（フィットネスバイク）です。学校･スポーツジム･業務用など、不特定多数の方による使用はしないでください。
また、運動以外の目的では使用しないでください。
- 本製品は健康の維持・増進を目的とした製品であり健康な方を対象としています。
次に該当する方は本製品を使用しないでください。
  - 医師が使用を不適当と認めた方

  次に該当する方は必ず医師に相談の上、ご使用ください。
  - 医師の治療を受けている方や、特に身体の異常を感じている方
  - 知覚障害のある方
  - 妊娠している、または妊娠の疑いのある方
  - 皮膚疾患のある方
  - 血行障害、血管障害など循環器に障害をお持ちの方
  - 骨粗しょう症など骨に異常のある方
  - 心臓に障害のある方
  - ペースメーカーなどの体内植込型医用電気機器を使用している方
  - 呼吸器障害をお持ちの方
  - 高血圧症の方
  - 内臓疾患（胃炎、肝炎、腸炎）などの急性症状のある方
  - 悪性の腫瘍のある方
  - リウマチ症、痛風、変形性関節炎などの方
  - 過去の事故や疾病などにより背骨に異常のある方や背骨が曲がっている方
  - 腰痛（椎間板ヘルニア、脊椎すべり症、脊椎分離症など）のある方
  - 脚、腰、首、手にしびれのある方
  - 静脈りゅうなどの重度の血行障害や血栓症などのある方
  - リハビリテーション目的で使用される方

  上記以外に身体に異常を感じているとき
- 小学生以下及び１人での運動に不安を感じている方、他者から見てそう感じられる方が使用される場合、またはリハビリテーションが目的で使用される場合は、成人（健常者）の方の介添えの上、ご使用ください。
また、小さなお子様やペットのいる場所での運動・保管はおやめください。
- **本製品の使用体重制限は最大９０ｋｇです。**
体重が９０ｋｇを超える方はご使用はしないでください。ご使用中、本製品が破損するおそれがあり、重大な事故を引き起こす原因になります。
- 本製品の連続使用時間は最大３０分です。
３０分を超える連続作動はおやめください。また、ご使用後１時間は本製品を休ませてください。
故障の原因になります。
- ご使用前には都度、各部の部品が完全に固定されていることを必ずご確認ください。ボルト･ナットが緩んでいると使用中に部品が外れたりすることもあり、重大な事故を起こすおそれがあります。
- ご使用前に、サドル及びハンドル、テーブルの取付部分がしっかり固定されており、運動しやすいように調節されていることをご確認ください。

注　意

- 室温が１０℃以下、３５℃以上の状態ではご使用にならないでください。表示メーターが正常に表示しなくなるおそれがあり、駆動部品などの劣化も早めます。
- この取扱説明書及び保証書は、大切に保管されますようお願いします。紛失された場合、再発行はお受けしかねることがあります。

組立時の警告・注意事項

警　告

- 本製品を長期にわたりご使用いただくため、ボルトの締まり、金属バリなどの有無、変形やひび割れなどがないことをご確認ください。
- 本製品の「組立時」「使用時」「開閉時」「移動時」にボルト・ナット・パイプ・駆動部分に手、指などを挟まれないようにご注意ください。また、床面を保護するマットなどを必ず敷いてください。
- 安全のため、組立の際は必ず軍手などを着用して、大人２人以上で行ってください。
- 本製品を改造、もしくは付加及び部品を取り外した状態で使用された場合、重大な事故を起こすおそれがありますので絶対にしないでください。

注　意

- 組立の際は十分に広い場所を確保し、敷物を敷くなどして床や家具などにキズが付かないよう、ご注意ください。
- 組立作業中、カッターナイフなどの刃物や工具を使用する場合は、取り扱いに十分ご注意ください。
- 組立前には部品が全て揃っていることをご確認ください。もし揃っていない場合にはお手数ですが弊社カスタマーサービス課までご連絡ください。
- 組立完了後、本体に大きなグラつきやガタつきがないことを必ずご確認ください。

使用中の警告・注意事項

警　告

- 本製品への巻き込みを防ぐため、運動中は身体のサイズに合った運動着を着用し（ゆったりと余裕のあり過ぎる衣服は避けてください）フード付きパーカーのひもや靴ひもなどは短く結んでおいてください。また、手、指や髪の毛などの巻き込みにご注意ください。
- **裸足・靴下・ストッキングで本製品をご使用になるのは危険ですのでおやめください。**必ずゴム底の運動靴（ランニングシューズ、トレーニングシューズ）を履いてご使用ください。運動靴を履かずに運動された場合、ペダルの滑り止めで足裏を傷めたり、ペダルとクランクの隙間などに足の指を巻き込むなど思わぬ事故の原因となります。

警告・注意事項

- 乗降する際にハンドルやテーブルにもたれかかったり、使用中に前後左右に激しくゆする運動、また周囲の人が使用者及び本製品を押したり引いたりする行為は安全性を損ない重大な事故を起こすおそれがありますので決してしないでください。
- 立ち上がったままでのペダリングや本体が左右に激しく揺れるほどアンバランスなペダリングはおやめください。過激な走行は事故や故障の原因となります。
- テーブルには5kg以上のものは載せないでください。また、使用中の揺れによって落下するような不安定な置き方はしないでください。
- 回転中のクランク（ペダル回転部）やホイールには決して直接触れないでください。また、本体カバーを外した状態では使用しないでください。回転部に巻き込まれ重大な事故を起こすおそれがあり大変危険です。
- ピンやボールペン、装飾品などをポケットに入れたり、身に着けたままでの運動は絶対にしないでください。
- 本製品を脚立や踏台などの代わりに使用しないでください。
- 本製品は１人用です。同時に２人以上で使用しないでください。
- 使用中・使用中以外でも本体内部の駆動部に手指などを入れたりしないでください。
- 健康のため食直後の運動は避けてください。また、飲食・喫煙をしながらや、飲酒後の運動はしないでください。
- 使用前には十分な準備運動を行い、身体をほぐしてください。また運動後も同様に身体をほぐしてください。直接トレーニングされますと筋肉などに損傷を及ぼす原因になります。
- 運動は少し疲れる程度の運動量を毎日継続して行うのが良く、無理な運動は筋肉を傷めるばかりか運動効果も少なくなります。
- 次のような症状が出たときは、運動を中止してください。（めまい、ふらつき、冷や汗、顔面蒼白、失神、嘔吐、心拍の乱れ、動悸、胸の圧迫感、けいれん、腱・靭帯の痛み、骨折、その他心身の異常）
- 保護者の方は小さなお子様が本製品を遊具として使用しないよう十分ご注意ください。
- 各部を調節するときには手指などを挟まないようご注意ください。
- 事故・破損の原因となりますので、表示メーターや本体カバーに寄り掛かったり、腰を掛けたりしないでください。

⚠ 注 意

- 本製品は必ず屋内でご使用ください。浴室など湿気の多い場所や屋外、倉庫、ベランダ、軒下などのチリやほこり、砂、ペットの毛などが多い場所、熱器具の近くでは使用しないでください。サビや傷み、故障の原因になります。
- 本製品はしっかりとした水平な床の上に設置し、**使用中及び製品の移動・保管の際にも必ず床面を保護するマットなどを敷いてください。直接、床材の上で使用や保管をした場合、床面の材質（塩化ビニル製など）によっては床材が変色する場合があります。**
また、畳の上では使用しないでください。畳に損傷を与えます。(弊社では専用マットを別売しております)
- 運動中に身体を壁や柱にぶつけないよう、広い場所でお使いください。

お手入れ・保管の注意事項

⚠ 注 意

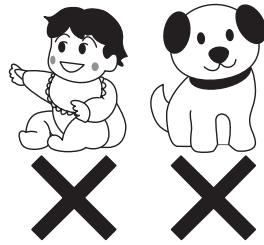
- 電池の液漏れによる故障を防止するため、長期間（１週間以上）使用しない場合は、表示メーターの電池を抜いて保管してください。
- 保管場所は本製品でつまずかない場所に置き、特に小さなお子様が勝手に触ることのないよう、必要に応じて梱包などを施してください。
また、直射日光が当たる場所や高温・多湿な場所には保管しないでください。
サビや傷み・故障・部品劣化の原因になります。
- 特にご注意いただきたい内容をラベルにして本体に貼っています。ラベルをはがしたり、キズつけたりしないでください。
- 弊社指定の修理技術者以外の方が本製品を分解したり改造・修理はしないでください。事故や故障の原因になります。
- 幼児や取扱説明書・警告ラベルの内容が理解できない方がお一人で本製品に触れ、使用しないように十分ご注意ください。誤った使用方法は事故の原因になります。
- 万一、故障その他のトラブルが発生した場合には、お手数でも弊社カスタマーサービス課までご相談ください。
- 本製品保管の際にも必ず、床面を保護するマットなどを敷いてください。
- 本製品を長期にわたりご使用いただくため、定期的に汚れなどを拭きとってください。また、汚れが落ちない場合は、中性洗剤のうすめ液で拭きとってください。
- 本製品は、各部に樹脂を使用していますのでシンナー系や酸系の強い洗剤でのお手入れはおやめください。
- 長期間ご使用になられますと、サビや摩耗により部品などの劣化が起こる場合があります。
お買上げ日より１年間を過ぎた製品、購入日が弊社にて確認できない場合は有償にて点検サービスを行っておりますので、弊社カスタマーサービス課までご相談ください。
- OK? 長期間保管され再び使用される場合は、本書の記載事項を再確認のうえご使用ください。
また、長期間使用されなくとも、油切れ及びサビの発生などが予想されますので、本書の記載事項を確認し、異常がないことを確かめてからご使用ください。
- 環境保護のため、廃棄する場合は各自治体の取り決めに従ってください。

警告・注意事項

テーブルには重量物は載せない。
落下するような不安定な置き方はしない。

テーブルには５ｋｇ以上のものは載せないでください。また、使用中の揺れによって落下するような不安定な置き方はしないでください。

小さなお子様やペットのいる場所で使用しない。

使用中以外も本体内部などの可動部分に手、指などを入れたりせず、また物や動物、特に乳幼児など、取扱説明書の内容を理解できない方を本製品に近づけないよう十分に注意してください。

本体開閉部・サドル・ハンドル・テーブルの固定確認。

ご使用前には、本体開閉部およびサドル調節部・ハンドル取付部分・テーブル調節部などがしっかりと固定されていることをご確認ください。

子どもに触らせない。

小さなお子様が本製品を遊具として使用しないよう十分ご注意ください。

巻き込み注意。

巻き込みを防ぐため、身体のサイズに合った運動着を着用し、フード付きパーカーのひもや靴ひもなどは短く結んでおいてください。
また、手指や髪の毛などの巻き込みにご注意ください。

裸足・靴下・ストッキングで使用しない。

必ず運動靴を履いて使用してください。運動靴を履かずに運動された場合、ペダルの滑り止めで足裏を傷めたり、ペダルとクランクの隙間などに足の指を巻き込むなど思わぬ事故の原因となります。

ガタツキ確認。

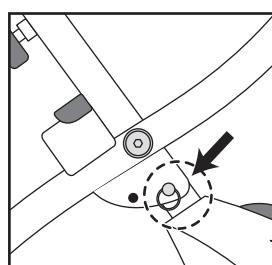
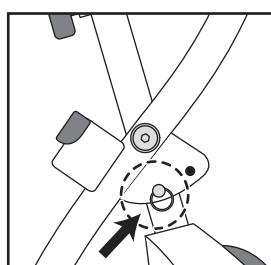
床強度のしっかりしたところ、床面が水平な場所に設置してください。

マットの上に設置する。

使用中及び製品の移動・保管の際にも必ず床面を保護するマットなどを敷いてください。直接、床材の上で使用や保管をした場合、床面の材質（塩化ビニル製など）によっては床材が変色する場合があります。
また、畳の上では使用しないでください。畳に損傷を与えます。
（弊社では専用マットを別売しております）

ロックピンの固定確認。

使用前には、必ずロックピンで固定されていることを確認してください。
また、保管の際にも本体が開閉しないように、必ずロックピンで折りたたみ部を固定してください。

●使用時の
ロックピン差込位置

●折りたたみ時の
ロックピン差込位置

各部の名称 部材及び付属品

梱包を開けましたら組み立てを行う前に、必ず各部品・付属品が揃っていることをご確認ください。

■裏面

テーブル

当て止めゴム＋固定ネジ
（仮止めしています）

メーターステイ＋固定ネジ

サドル

背もたれシート

背もたれフレーム

背もたれシート取付ボルト ×２本

サドルポスト

背もたれフレーム取付ボルト＋ワッシャー＋ナット ×２組
（仮止めしています）

ハンドルステイ＋ワッシャー付き取付ボルト
（仮止めしています）

サドル固定ナット＋ワッシャー ×３組
（仮止めしています）

ハンドル

ペダル（L）左

本　体

レッグ取付ボルト＋ワッシャー+ナット ×２組
（仮止めしています）

リアレッグ

サイドキャップ

表示メーター

ボトルホルダー

メーターコード

テーブル

テーブルステイ

テーブルスライドノブ

本体コード

テーブル角度固定用ノブピン

テンションダイヤル

ハンドルポスト

サドルノブ

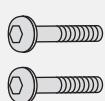
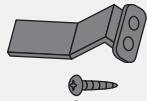
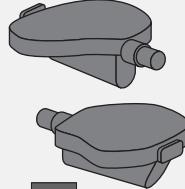
ロックピン
（仮止めしています）

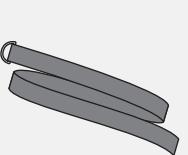
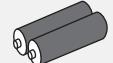
ペダル（R）右

レッグ取付ボルト＋ワッシャー+ナット ×２組
（仮止めしています）

フロントレッグ

サイズ（組立状態）：W 580×D 1,120×H 1,240 mm
サイズ（折りたたみ状態）：W 580×D 590×H 1,410 mm
サドルの高さ：L 735～H 795 mm（25 mmピッチ×４段階）
質量（重量）：約19.5 kg
電源：単４乾電池×２本
主な材質：スチール、ABS（アクリロニトリルブタジエンスチレン共重合合成樹脂）、PP（ポリプロピレン）、PVC（ポリ塩化ビニル）、PU（ポリウレタン）
適応身長（目安）：約160～180 cm
生産国：中国

付属品

1 背もたれシート取付ボルト　２組

2 メーターステイ＋取付ネジ２本

3 ペダル（左右）各１組

4 メーターコード

5 固定バンド

単４乾電池　２本

工具　２種
・スパナ
・ドライバー付き六角レンチ

必ず床面を保護するマットなどを敷いてください。
弊社では床面を保護するエクササイズフロアマット（専用マット）を販売しておりますので、お買い上げいただいた販売店または弊社カスタマーサービス課までお問い合わせください。

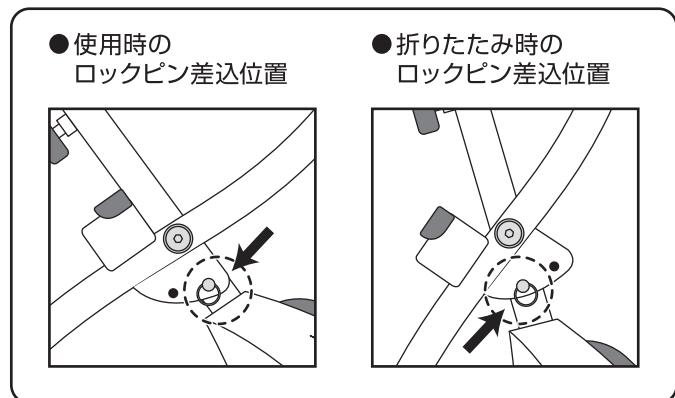
組立手順（床を傷つけたり床材を変色させない様に、必ず床面を保護するマットなどの上で、組立手順に従って組み立ててください。）

必ず、軍手などを着用し、大人２人以上で組み立ててください。各部の組立は指で締める程度に仮止めし、すべて作業が終わった後、付属の工具などを使ってしっかりと増し締めしてください。

1 本体にフロントレッグとリアレッグを取り付けます

① ロックピンを抜き、本体を開きます。
本体を開いた状態で、使用時のロックピン差込位置にロックピンを差し込み、固定します。

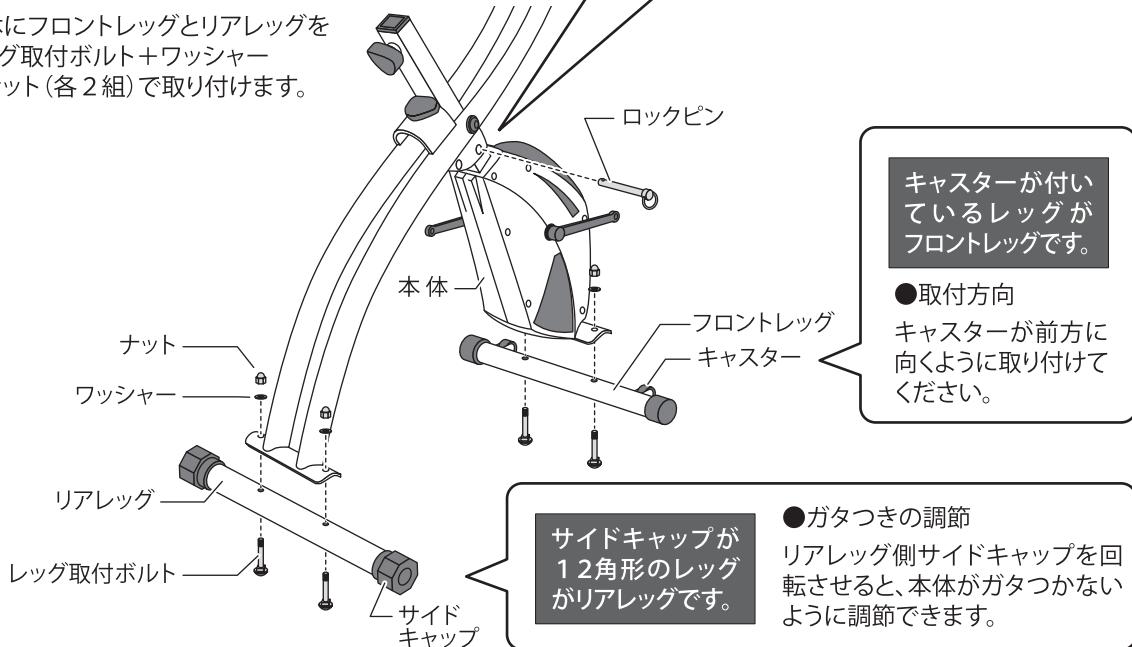
●使用時の
ロックピン差込位置

●折りたたみ時の
ロックピン差込位置

② 本体にフロントレッグとリアレッグをレッグ取付ボルト＋ワッシャー＋ナット（各２組）で取り付けます。

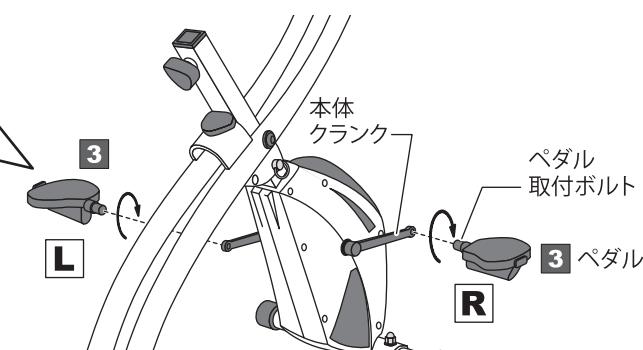
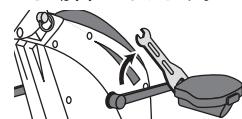
キャスターが付いているレッグがフロントレッグです。

●取付方向
キャスターが前方に向くように取り付けてください。

サイドキャップが１２角形のレッグがリアレッグです。

●ガタつきの調節
リアレッグ側サイドキャップを回転させせると、本体がガタつかないように調節できます。

2 ペダルを取り付けます

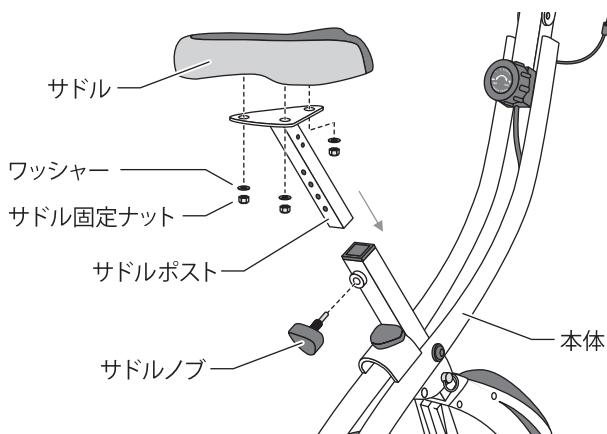
3 ペダルを本体クランクに取り付けます。
ペダルには、ペダル取付ボルトの先端にＬ・Ｒの表示がありますので、（Ｌ）は左へ、（Ｒ）は右へ、間違えないよう取り付けてください。

右ペダルは右まわし、**左ペダルは左まわし（逆ネジ）になっています。**取付ボルトを反対に回されますと、ネジ山が破損して締まらなくなる場合がありますのでご注意ください。

ペダル取付ボルトは付属の工具で強く締めてください。このボルトの締め付けが弱いと、ペダルを回す度に、異音を感じる場合があります。

組立手順（床を傷つけたり床材を変色させない様に、必ず床面を保護するマットなどの上で、組立手順に従って組み立ててください。）

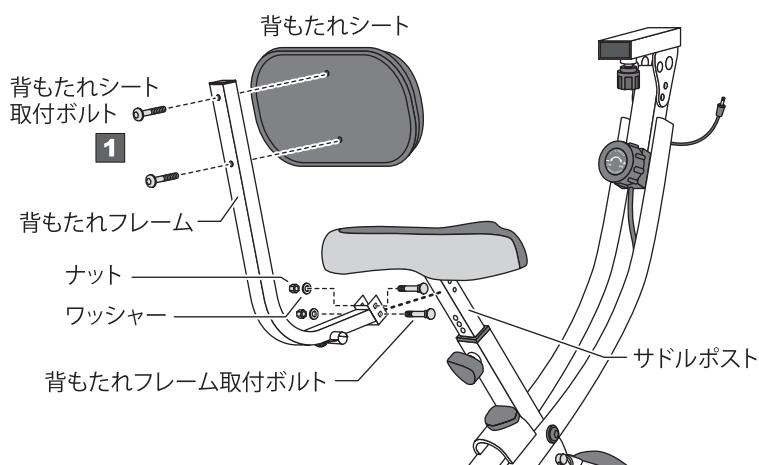
3 サドルを取り付けます

① サドルをサドルポストにサドル固定ナット＋ワッシャー（３組）で取り付けます。

●サドル固定ナット
緩み止めの樹脂入りナットを使用しています。締めていく途中で固くなりますが、最後まで強く締めて固定してください。

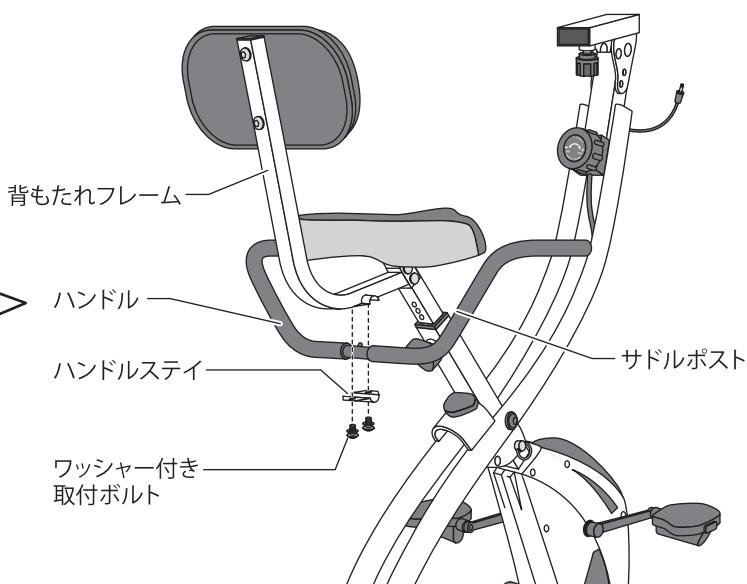
② サドルポストを本体に差し込み、サドルの高さを合わせ、サドルノブで固定します。

4 背もたれシートを取り付けます

① 背もたれフレームをサドルポストに、背もたれフレーム取付ボルト＋ワッシャー＋ナット（２組）で取り付けます。

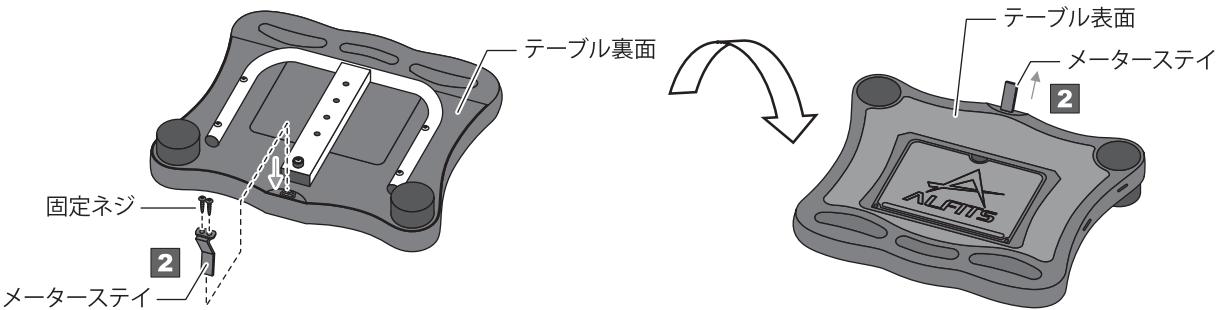
② 背もたれシートを背もたれフレームに、**1** 背もたれシート取付ボルト（２本）で取り付けます。

5 ハンドルを取り付けます

① 背もたれフレームに仮止めされているハンドルステイ・ワッシャー付き取付ボルトを外します。

② ハンドルをはさんだ状態で、背もたれフレームにハンドルステイを、取付ボルト（２組）で固定します。

●ハンドル取付方向
ハンドルの先端が前方に向くように取り付けます。
右図を参考にしてください。

組立手順（床を傷つけたり床材を変色させせない様に、必ず床面を保護するマットなどの上で、組立手順に従って組み立ててください。）

6 テーブルにメーターステイを取り付けます

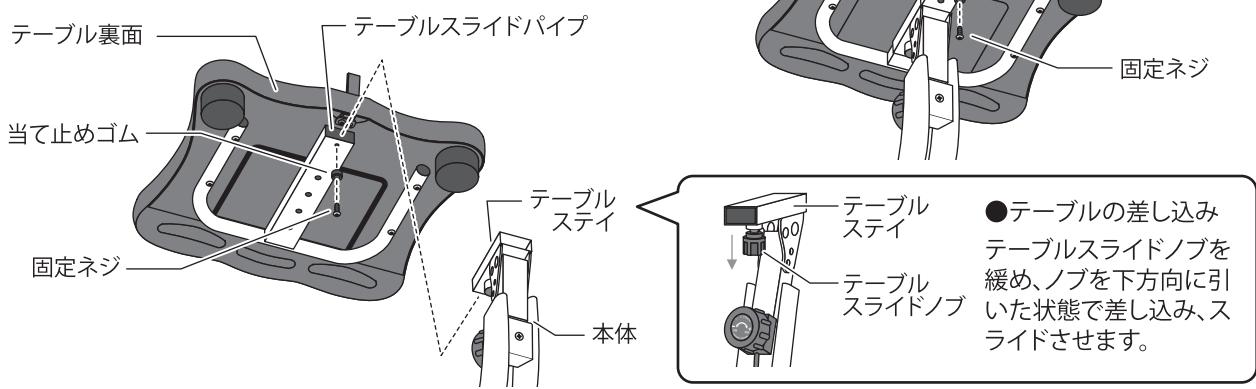
テーブルの裏面から、 2 メーターステイを差し込み、表面に突き出した状態で、固定ネジ２本で取り付けます。

7 テーブルを本体に取り付けます

① テーブル裏面の、当て止めゴムの固定ネジを外し、当て止めゴムを取り外します。

② 本体テーブルステイ下のテーブルスライドノブを緩めた状態で、ノブを下方向に引きながらテーブル裏面のテーブルスライドパイプを、本体のテーブルステイに差し込みます。

③ テーブルを本体に取付後、再びテーブル裏面に、当て止めゴムを固定ネジで取り付けます。

●テーブルの差し込み

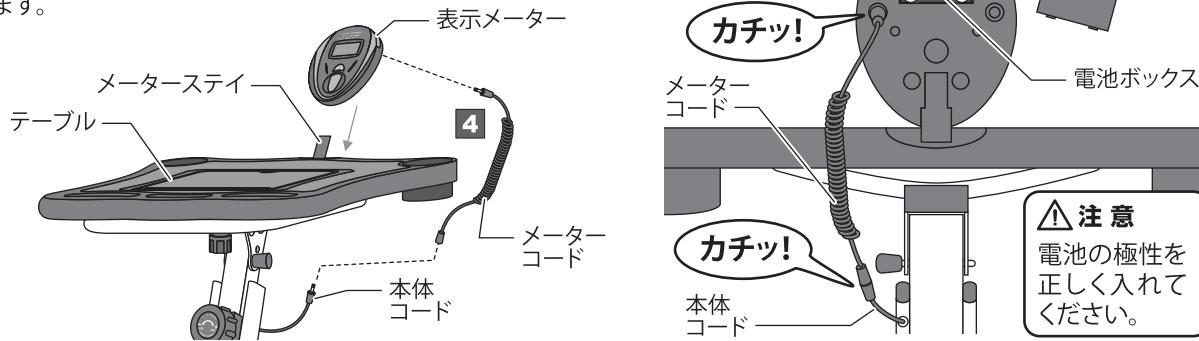
テーブルスライドノブを緩め、ノブを下方向に引いた状態で差し込み、スライドさせます。

8 表示メーターを取り付けます

① テーブルから出ているメーターステイに表示メーターを差し込みます。

② 本体から出ている本体コードに、 4 メーターコードを接続し、もう一端をメーター裏のジャックに差し込みます。

③ 表示メーター裏の電池ボックスのふたを外し、乾電池を入れます。

⚠注 意

電池の極性を正しく入れてください。

※ 組立完了後、表示メーターが作動しない場合は、組立手順８のコードの接続、乾電池の極性方向（＋－）をご確認ください。

チェックポイント・各部の調節

チェックポイント　トレーニングを始める前にもう一度チェックしましょう

チェック１ … ハンドルやサドルにぐらつきはありませんか？

→ Ｐ６～Ｐ８「組立手順１～８」を参照の上、工具で取付部をしっかり締めてください。

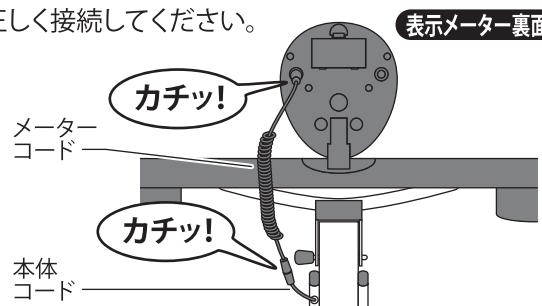
チェック２ … ペダルをこいだらスムーズに回転しますか？

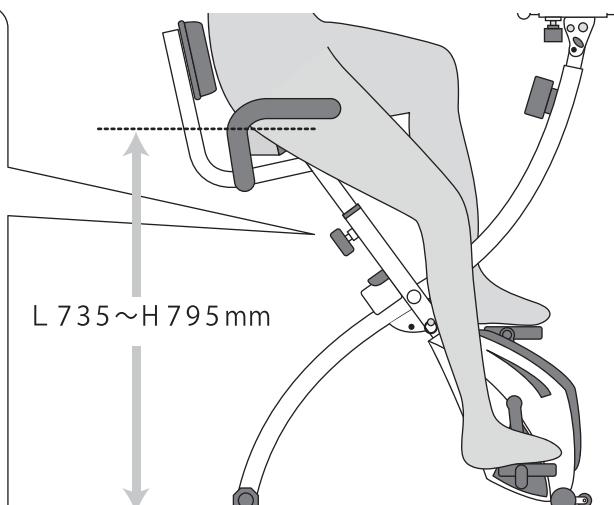
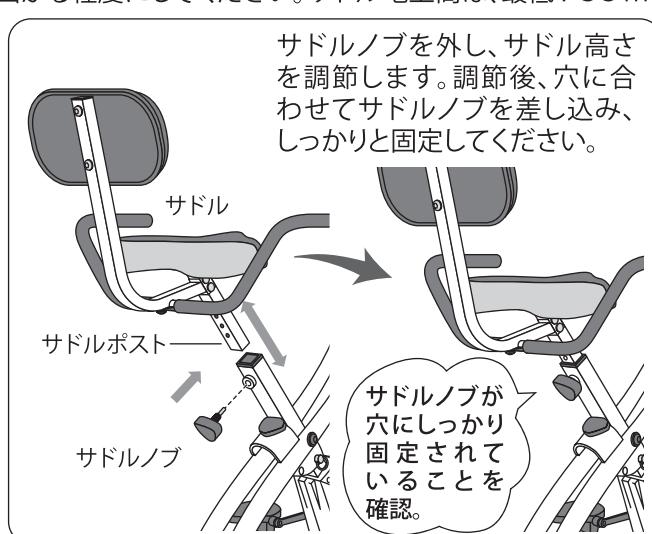
→ ペダルがしっかり固定されていることを確認し、それでもうまく回転しない場合は弊社カスタマーサービス課までお問い合わせください。

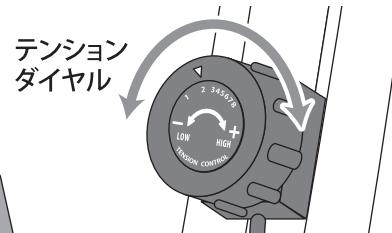
※ ペダルを回すと本体内部のホイールが回転し、少なからずホイールの回転音とマグネットの引力による小さな振動が発生しますが異常ではございませんので予めご了承ください。

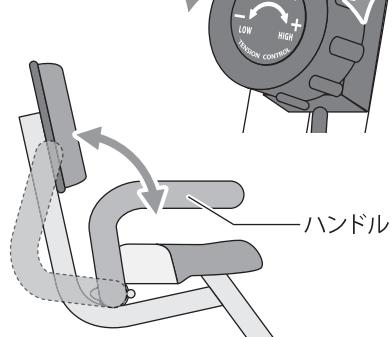
チェック３ … コードはしっかりと接続していますか？

→ Ｐ８「組立手順８」を参照の上、コードを正しく接続してください。

コードは「カチッ」と音がするまでしっかりと差し込んでください。

■ サドルの調節

サドルにまっすぐに座り、ペダルが一番下の位置のときに足の裏の中心がペダル面に届き、その際にひざが軽く曲がる程度にしてください。サドル地上高は、最低735mm、最高795mmまで（25mmピッチの４段階）です。

■ トレーニングの負荷について（１～８段階）

ペダル負荷１～３・・・・・・・ <軽い> ウォームアップ用
ペダル負荷４～６・・・・・・・ <普通> メインエクササイズ用
ペダル負荷 ７・８ ・・・・・・・ <重い> ハードトレーニング用
★負荷はご自身の体力に合わせて調節してください。

■ ハンドルの可動について

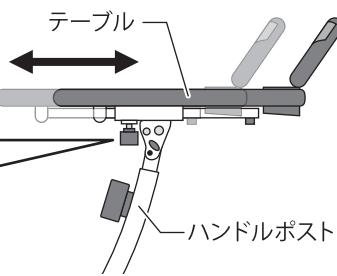
サドルの乗り降りの際、ハンドルを上に上げてください。
運動時はハンドルを下に降ろします。

チェックポイント・各部の調節

■ テーブルの前後位置調節

テーブル下の「テーブルスライドノブ」を少し緩めてから、ノブを下に引くと、テーブルを前後にスライド調節することができます。

●テーブルスライドノブ

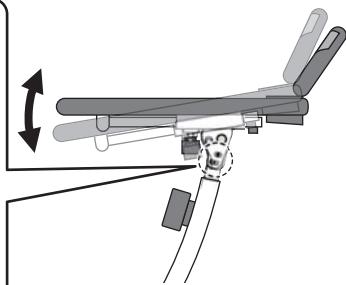
⚠注意

調節後は必ず、テーブルスライドノブが各段階のスライド穴位置に差し込まれている状態を確認したうえで、しっかりと締めて固定してください。

■ テーブルの角度調節

テーブル下の「テーブル角度固定用ノブピン」を差し込む穴を変更することによって、テーブル角度を２段階で調節することができます。

●テーブル角度固定用ノブピン

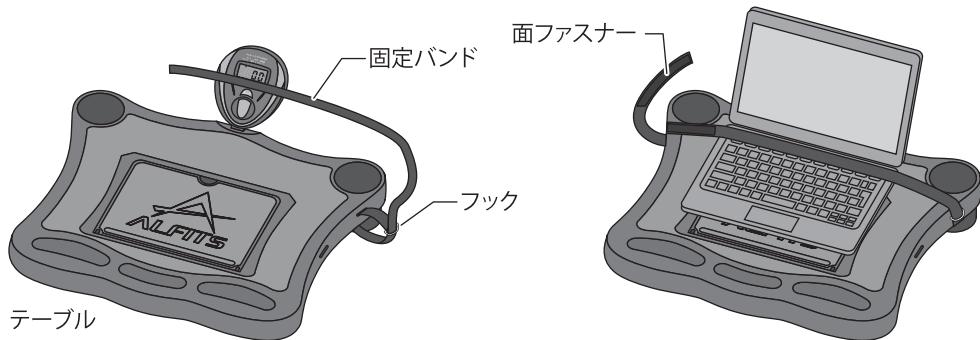
⚠注意

調節後は必ず、テーブル角度固定用ノブピンを差し込み、固定してください。

■ テーブルの固定バンド装着

ノート型パソコンをテーブルに載せる場合には、付属の **5** 固定バンドで固定してください。

【固定バンドの装着方法】

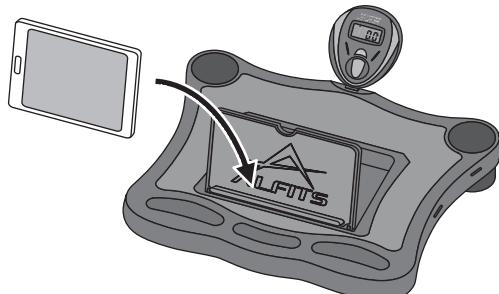
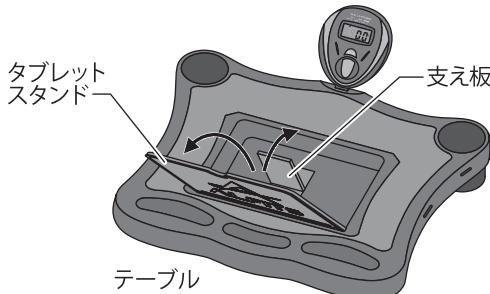
① テーブル側面のスリットに、固定バンドのフック側を通し、輪っかをつくるように、固定バンドのもう一端をフックに通します。

② 開いた状態のノート型パソコンをはさみ込むように、固定バンドのもう一端を反対側のテーブル側面のスリットに通してから、面ファスナーで固定します。

■ タブレットスタンドの角度調節

テーブル中央のタブレットスタンドを起こすと、タブレット型端末を載せることができます。

【タブレットスタンドの起こし方】

① テーブル中央のタブレットスタンドを起こします。

② タブレットスタンドの裏側にある支え板を起こし、タブレットスタンドを見やすい角度に合わせて立てかけます。

⚠注意

- テーブルには、5kg以上のものは載せないでください。また、使用中の揺れによって落下するような不安定な置き方はしないでください。
- ノート型パソコンやタブレット型端末を載せて使用する場合には、万一に備え、大切なデータは必ずバックアップをとっておいてください。
- 本体収納時には、テーブルには何も載せないでください。

表示メーターの機能

この表示メーターは、スピード・距離・カロリー・累積距離・時間を表示します。

オートスタート
運動を始めると自動的に
表示を開始します。

オートパワーオフ
運動を中止してから数分後に自動で表示が
消えます。（電池の消耗を防ぎます。）

表示部

スキャン
数秒ごとに表示を自動切替します。
スピード→距離→カロリー→累積距離→時間

スピード km/h
運動中の速度を表示します。

距　離 km
走行距離を表示します。

カロリー kcal
運動中の消費カロリーを表示します。
注）同じ運動をしてもペダル負荷やスピード、個人差によって消費するカロリーは違います。
本製品の表示メーターではそれらを考慮した表示はできませんので、あくまで一般的な目安としてください。

累積距離 km
積算走行距離を表示します。
（電池を抜かなければ、０には戻りません。）

時　間 分:秒
運動経過時間を表示します。

操作部

モードボタン
表示の切り替えや、リセットをおこないます。

● 短押し：表示項目切替
モードボタンを短押しすると、表示項目が切り替わります。

スキャン→時間→スピード→距離→カロリー→累積距離

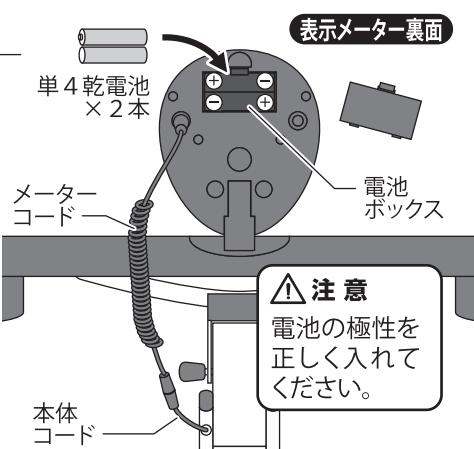
● 長押し：リセット
モードボタンを長押し（３秒以上）すると、累積距離以外の表示がリセットされます。

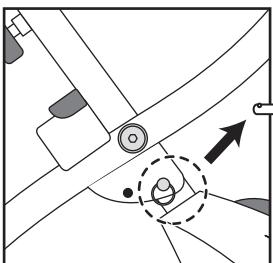
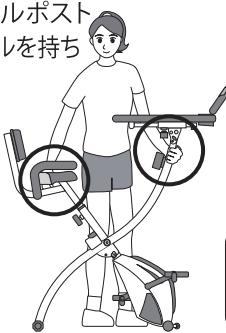
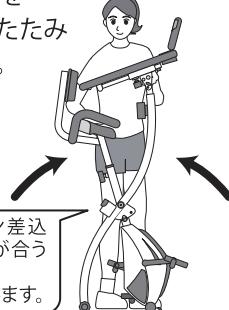
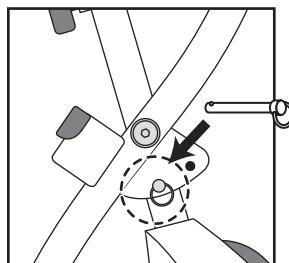
- 運動を開始しても表示されない場合には、再度Ｐ８「組立手順８」のコードの接続をご確認ください。
- 表示メーターの表示が薄くなってきた場合は、電池の容量不足ですので新しい電池と交換してください。
- ボタン操作の際は強く押さないでください。破損の原因になります。

電池交換　この表示メーターは単４乾電池２本を使用します。

表示メーターが正しく作動しなくなったときには、表示メーター裏に入っている乾電池を新しいものに交換してください。

⚠注意
- 電池の極性（＋・－）を正しく入れてください。間違えると表示メーターが故障するおそれがあります。
- 乾電池を入れ替える際は古い乾電池を抜いて、しばらく（約１０秒）してから新しい電池を入れてください。すぐに入れ替えると異常な数値が表示されることがあります。

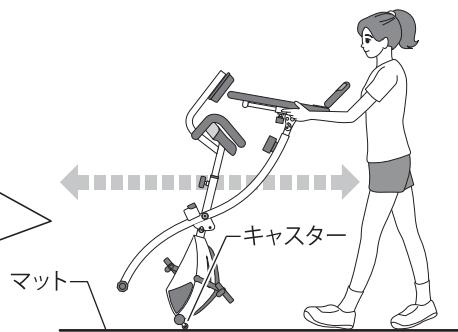
※ 本製品に最初から付いている電池はテスト用のため、新しい電池に比べ容量がわずかしかありません。
ご使用前には新しい電池を購入してください。

折りたたみ方法

❶ ロックピンを抜きます。

❷ ハンドルポストとサドルを持ちます。

❸ 本体を折りたたみます。

❹ ロックピンを差し込み、固定します。

使用状態にするには逆の手順で本体を開きます。

⚠ 注意

- 本体開閉時には、テーブルの上に何も載せないでください。
- 本体開閉時に手指を挟まないようにご注意ください。
- 本体開閉後は必ずロックピンで固定してください。
- 折りたたんだ状態ではサドルに乗らないでください。

移動はマットの上で。

本製品は、キャスターで移動可能ですが、移動の際はテーブルなどがグラついていないか確認し、キャスターによって床をキズつけないように床面を保護するマットなどを敷き、その上を移動させてください。

お手入れ方法

本製品を長期にわたりご使用いただくため、定期的にお手入れをしてください。

■ 本　体　：　汚れが落ちない場合、中性洗剤を薄めて拭き取ってください。
■ 表示メーター・テーブル　：　乾いた柔らかい布などで拭き取ってください。

⚠ 注意

- シンナー系や酸系の強い洗剤でのお手入れはおやめください。

故障かな？と思う前に

下記の項目を一度チェックしてください。

症　状	チェック箇所
● 表示メーターが作動しない ・全ての項目が「888」と出る。 ・異常な数値が出る。	○ 乾電池の容量・極性（＋－）をご確認ください。 ○ P8「組立手順8」のコードの接続をご確認ください。 ○ 表示メーターの乾電池を抜き、10秒以上経ってから入れ直してください。
● ペダルがスムーズに回らない	○ ペダルを逆回転方向に回転させてみてください。（内部の駆動ベルトにずれが生じた場合、逆回転させることによって補正されます）
● ペダルを回すと異音がする	○ 左右のペダル固定が緩んでいませんか？P6「組立手順2」のペダル取付ボルトを再度しっかりと工具で締め付けてください。

上記チェックを行っても直らない場合、またはその他の状況が発生した場合には、お手数ですが弊社カスタマーサービス課までお電話または FAX でその状況を伝えてください。その際、上記以外の確認ポイントを説明させて頂く場合がありますがご協力の程お願いします。

お問い合わせは　カスタマーサービス課　0120-30-4515
（AM10:00～PM4:00　但し、PM12:00～1:00 及び土・日・祝祭日を除く）まで

続けるための、トレーニングダイアリー。

運動する上で最も大切なことは「継続」ですが、なかなか続けられないものです。この表に毎日書き込むことで、トレーニングの成果が目に見えてわかり、目標を立てやすくなります。また、自分自身の体調の変化を知ることもできます。このダイアリーを利用して、無理のないトレーニングを続けてください。

今週の目標	グラフの単位（kgなど）	月　日（日）	月　日（月）	月　日（火）	月　日（水）
体重（kg）					
運動前血圧（mmHg）					
運動後血圧（mmHg）					
運動開始・終了時間					
運動時間（分）					
ウォーカー速度（km/h）					
バイク運動負荷（段階）					
運動時最大心拍数					
体調（5段階評価）1 < 5 悪い 良い					
今日あったことや体調、思ったことなどを書きましょう					

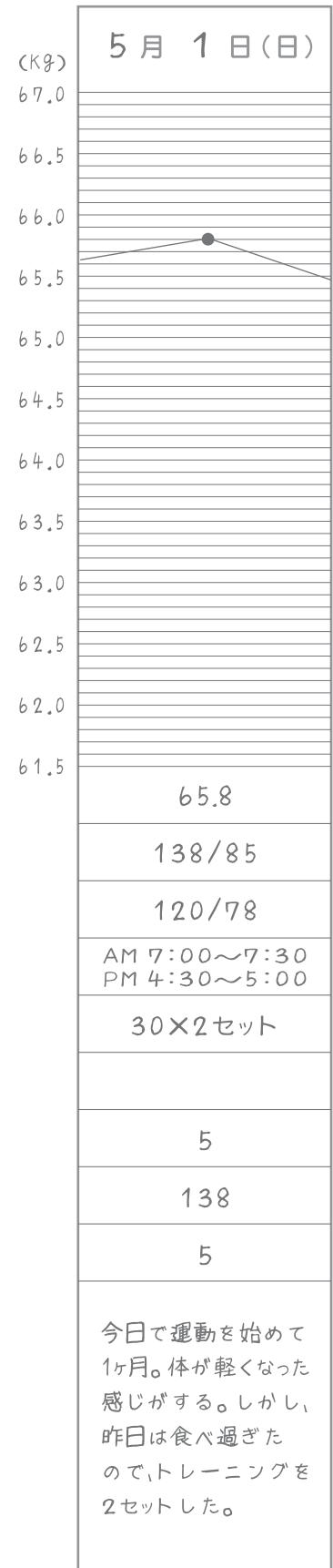
ALINCO

1. ダイアリーは1週間のみですので、コピーをとってお使いください。
2. 体重は時間を決めて、毎日同じ時間に計りましょう。
3. ダイアリーは、目につくところに貼って書き込みましょう。

月　日（木）	月　日（金）	月　日（土）	今週の感想

記入例

(Kg)	5月　1日（日）
67.0	
66.5	
66.0	
65.5	
65.0	
64.5	
64.0	
63.5	
63.0	
62.5	
62.0	
61.5	
	65.8
	138/85
	120/78
	AM 7:00〜7:30 PM 4:30〜5:00
	30×2セット
	5
	138
	5
	今日で運動を始めて1ヶ月。体が軽くなった感じがする。しかし、昨日は食べ過ぎたので、トレーニングを2セットした。

トレーニングダイアリー

アルインコ株式会社
フィットネス事業部 カスタマーサービス課
フリーダイヤル 0120−30−4515
（受付時間 AM10:00～PM4:00 但しPM12:00～PM1:00及び土・日・祝祭日を除く）

左記以外受付
ＦＡＸ：072-678-6410
E-mail：fcs-syuuri@alinco.co.jp
ＦＡＸ又はメールでのお問い合わせの場合、回答に時間を要する場合がございます。予めご了承ください。

AFB4518：この商品のWEBページはこちら

※故障や異常が発生した場合、まずは本書Ｐ１２「故障かな？と思う前に」をご確認ください。

Ver.1.2 FNLIEKEN-